

Ilmatsalu Põhikooli koolilõuna menüü 09.03- 13.03 4-9 klass		Valmistoidu kaal, grammi	Toiduenergia, kcal	Valgud, grammi	Rasvad, grammi	Süsivesikud, grammi	Allergeen
KOOLILÕUNA	Küpsetatud karrine kanakintsuliha	50	83	14.11	2.88	0	
	Kreemjas läätse - köögiviljakarri (mahe punased läätsed, porgand)	150	166	9.06	5.87	19.56	2
	Valge kaste maitserohelisega	100	114	1.69	9.60	5.30	1;2
	Aurutatud brokoli	60	20	2.02	0.22	3.53	
	Keedetud riis (mahe)	60	73	1.42	0.62	15.06	
	Keedetud tatar	60	71	2.50	0.72	13.92	
	Jäakapsas, mais, rukola, peet (mahe)	100	47	2.08	0.47	9.02	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun, apelsid, münt)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kibuvitsa tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
KOOLILÕUNA	Pirn	70	30	0.28	0.28	7.42	
	Porgand (mahe)	100	34	1.00	0.40	7.70	
	ESMASPÄEV KOKKU :		715	32.86	24.45	93.72	
	Peedisupp sealiha ja munaga (mahe peet, porgand, kartul)	300	147	13.71	4.68	12.56	3
	Juurviljapüreesupp (mahe punased läätsed, kartul, porgand)	300	214	10.25	6.82	29.29	2
	Röstitud sepikukuubikud	20	82	4.22	1.30	12.28	1
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Riisipuding banaani ja marjadega (maasikas, punane sõstar, mustsõs)	150	266	2.99	11.26	37.82	2
	Seemne-pähklisegu	10	56	2.42	4.54	2.02	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (sidrun, apelsid, münt)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Metsiku tüümiani tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	40	115	3.28	1.34	21.30	1;11;2
KOOLILÕUNA	Kiivi	70	33	0.70	0.28	7.49	
	Nuikapsas	100	24	0.50	0.20	6.00	
	TEISPÄEV KOKKU :		727	26.62	28.64	91.71	
	Ahjus küpsetatud punase kala filee	50	130	13.68	8.46	0.05	4
	Kikerherne kotlet ehk falafel (mahe kikerhernes)	50	76	3.95	0.48	13.96	1
	Koorekaste tilliga	100	130	1.98	10.63	6.80	1;2
	Röstitud punane peet ürtidega (mahe peet)	60	34	1.15	0.44	6.26	
	Keedetud pärl kuskuss	60	89	3.07	0.78	17.50	1
	Keedetud kartulid (mahe)	60	62	1.60	0.08	14.20	
	Hiinakapsas, rohelistes oad, porgand (mahe), nuikapsas	100	26	1.20	0.25	5.82	
	Kastmevalik salatitele	5	28	0.06	3.05	0.11	10;2
	Kodujuust R4-5%	20	21	3.00	0.80	0.42	
	Seemnesegu	5	27	1.14	2.19	1.24	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
KOOLILÕUNA	Maitsevesi (kurk, jõhvikas)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Kummeli tee	75	0	0	0	0	
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	50	144	4.10	1.68	26.62	1;11;2
	Õun	70	28	0.14	0.25	6.93	
	Valge redis	100	16	1.00	0.10	3.50	
	KOLMAPÄEV KOKKU :		781	34.58	31.05	93.25	
	Kalkuni-liikapsasupp (mahe porgand, kartul)	300	115	12.70	1.57	13.65	
	Värskekapsaborš punaste ubadega (mahe peet, kartul, porgand)	300	125	6.35	0.65	25.32	
	Hapukoor, R 20 %	20	41	0.56	4.00	0.72	2
	Leivakreem õuntega	100	102	3.02	0.29	21.94	1
	Täispiim, R 3,8%-4,4% (mahe)	50	35	1.65	2.10	2.30	2
	Seemne-pähklisegu	15	84	3.62	6.82	3.03	11;6
	Vesi	75	0	0	0	0	
KOOLILÕUNA	Maitsevesi (kurk, jõhvikas)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Marja-oregano tee	75	2	0.06	0.01	0.32	
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	80	230	6.56	2.69	42.59	1;11;2
	Banaan (mahe)	70	73	0.84	0.21	17.01	
	Kaalikas	100	31	1.00	0.30	7.30	
	NELJAPÄEV KOKKU :		716	31.91	16.33	111.94	
	Veisehakkliha-köögivilja pikkpoiss (mahe veisehakkliha, muna)	50	80	9.22	3.30	3.41	1;3
	Kohupiima - kartulikotlet (mahe kartul)	50	63	2.81	0.83	11.55	1;2;3
	Tomatikaste	100	33	1.36	0.66	5.86	
	Ahjukõrvitsakuubikud	60	21	0.72	0.39	4.32	
	Keedetud pasta (mahe)	60	86	2.81	0.66	16.38	1;3
	Keedetud rohelistes läätsed (mahe)	60	95	6.50	0.45	14.13	
	Punane kapsas, salatilehed, paprika, kaalikas	100	26	1.25	0.63	5.86	
	Kastmevalik salatitele	10	56	0.11	6.09	0.21	10;2
KOOLILÕUNA	Seemnesegu	10	55	2.28	4.37	2.48	11
	Vesi	75	0	0	0	0	
	Maitsevesi (mustsõstar, münt)	75	1	0.05	0.07	0.36	
	Mahlajook (mahe mustsõstramahl)	75	18	0.01	0.01	4.31	
	Pria piimatooted (mahe)	75	44	2.41	2.27	3.44	2
	Leivatoodete valik sh rukkileib (5 sorti)	60	172	4.92	2.02	31.94	1;11;2
	Apelsin	70	30	0.77	0.07	7.14	
	Värske kurk	100	10	0.60	0.10	2.10	
	REEDE KOKKU :		727	33.01	21.09	101.94	
	NÄDALA KESKMINE KOKKU:		733	31.8	24.31	98.51	

Lihavabast toidust saadavat energiat ja toitaineid ei arvatata päeva kaloraazi hulka.

Leivatoodete valik võib sisaldada: Must vormileib, Eesti Pagar; Must Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Jassi seemneleib, Eesti Pagar; Kodukandi rukkileib, Eesti Pagar; Rehe rukkivormileib, Eesti Pagar; Rehe rukkileib, Eesti Pagar; Öne sepi, Eesti Pagar; Rukkisepi, Eesti Pagar; Täisterasepi, Eesti Pagar; Kanepiseemneleib rukkiteradega, Eesti Pagar; Maisigalet; Kaerasepi, Eesti Pagar; Peremehe rukkileib, Eesti Pagar; Peremehe põrandaleib, Eesti Pagar.

Täpsemat teavet toidu nimetuse ning allergiat või talumatust põhjustavate koostisosade kohta küsi teenindajalt või e-posti aadressilt: tootearendus@balticrest.com